



Informacja dla rodziców - OBÓZ ONE CAMP 2025
„Mój Pierwszy Camp z Fizjo-Camp”
„SIEDLISSKO LELUJA”

1. Organizator : **FIZJO-CAMP PAWEŁ KUBICKI**

2. Miejsce: „AGROTURYSTYKA” – SIEDLISSKO LELUJA”
w WIELGOLASIE ul. Wielgolas 25 , 07-215 Wielgolas koło Pułtuska

3. Terminy: 14.07.2025 – 19.07.2025 r. Turnus

- Uczestnicy jadą w jedną stronę autokarem a wracają z rodzicami. Miejsce odjazdu grupy to SZKOŁA MUZYCZNA NR 1 UL. GROCHOWSKA 64 - WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE
- Zbiórka w PONIEDZIAŁEK dnia 14.07.2025 r. o 10.00 odjazd około 10.30, powrót z obozu w SOBOTĘ dnia 19.07.2025 r. – ODBIÓR RODZICÓW Z SIEDLISSKA LELUJA – GODZINY ODBIORU JESZCZE USTALIMY☺

4. Opieka:

- Kierownik obozu: Paweł Kubicki (505 503 163 o każdej porze☺ w miarę możliwości będę odbierał telefony)
- Wychowawczynie : Katarzyna Niepokój – 570 503 225 wychowawczynie z dwuletnim doświadczeniem w pracy wychowawczo-pedagogicznej.

5. Baza:

- Ambona – domek noclegowy
- Namioty typu Tipi
- opieka medyczna lekarz (w razie potrzeby na wezwanie lub wizyta w przychodni, szpitalu pod opieką kierownika lub wychowawcy) , pielęgniarka , ratownik WOPR
- stołówka: posiłki 3 razy dziennie (posiłki serwowane serwowany)
- boisko trawiaste lub teren (piłka nożna, piłka siatkowa, ringo, siatko noga, badminton, frisbee)
- unihokej trawiasty
- boisko do piłki plażowej
- akwen wodny ze zjeżdżalnią
- kamizelki ratunkowe
- kajaki
- ogrodzony teren do gier i zabaw terenowych (np. podchody, chowanego)
- kurnik
- zagroda – gęsi
- zagroda – owce
- stodoła z sianem
- sala konferencyjna
- świetlica
- karuzela

- mini szklarnia

6. Wyposażenie obozowe dziecka: WAŻNE!!!

- karta kwalifikacyjna, warunki uczestnictwa i umowa dostępne na stronie www.fizjo-camp.pl Warunki uczestnictwa, karta kwalifikacyjna i umowa dokładnie wypełnione oraz podpisane następnie wydrukowane jeden podpis na karcie kwalifikacyjnej drugi podpis na umowie trzeci na warunkach uczestnictwa po złożeniu podpisów wykonanie skanu i odesłanie na fizjo.camp.biuro@gmail.com **BEZ TYCH PODPISÓW KARTA, WARUNKI UCZESTNICTWA ANI UMOWA JEST NIEWAŻNA) - ORYGINAŁY PROSZĘ SKŁADAĆ OSOBIŚCIE W SP215 LUB WYŚLAĆ LISTEM NA ADRES OTWOCK UL. REYMONTA 2. MAKSYMALNIE DO 30.04.2025 ROKU . ORGANIZATOR MUSI POSIADAĆ KOMPLET DOKUMENTÓW W ORYGINALE (WARUNKI UCZESTNICTWA, UMOWA I KARTA KWALIFIKACYJNA Z PODPISAMI OBOJGA RODZICÓW) !!!**
- obowiązkowo podpisana imieniem i nazwiskiem mini apteczka osobista, która będzie przechowywana przez kierownika obozowego – przykładowe wyposażenie: (aviomarin, witaminę C, rutinascorbin, polopirynę, wapno, tabletki do ssania na gardło, krem ochronny z filtrem UV koniecznie, preparat przeciw komarom i kleszczom, plastry opatrunkowe
- przybory do pisania – 1 długopis. 1 marker i 1 zeszyt formatu 4A
- osobno i równo odliczone pieniądze proszę przygotować w przypadku dodatkowych atrakcji
- nocleg w namiocie typu Tipi 120 zł
- 50 zdjęć dedykowanych 160 zł

Sprzęt i ubrania do zajęć sportowych:

- nakrycie głowy czapka z daszkiem (bandamka lub chusta)–**OBOWIĄZKOWO!!!**
- buty sportowe z płaską podeszwą (halówki, trampki) - 2 pary
- kalosze 1 para - **OBOZWIĄZKOWO!!!**
- mały plecak (potrzebny do spakowania butów, picia na zajęcia sportowe),
- podpisany bidon lub butelka na wodę – **OBOWIĄZKOWO!!!**
- **jedna biała koszulka z założeniem do mocnego wybrudzenia (festiwal kolorów)**
- koszulki, spodenki sportowe
- majtki, podkoszulki i skarpetki – min.7 sztuk
- dresy – przynajmniej jeden
- kurtka ortalionowa – nieprzemakalna na wiatr i deszcz
- cieplejsza piżama

Sprzęt do pływania (kapania):

- czepek kąpielowy (kto chce może zabrać)
- kąpielówki
- okulary – zgodnie z uznaniem
- klapki (do chodzenia w miejscu zakwaterowania, powinny być gumowe-szybkoschnące, nie materiałowe),
- minimum 2 ręczniki
- przybory toaletowe do higieny osobistej

7.Inne:

- prosimy wyposażyć dzieci w worki foliowe lub inne worki do segregacji ubrań czystych od brudnych
- **na obóz dzieci nie zabierają telefonów komórkowych - kontakt telefoniczny z dziećmi tylko poprzez kierownika i wychowawców wypoczynku**

- nie przewiduje się odwiedzin dzieci podczas obozu szkoleniowego (stały kontakt telefoniczny z kierownikiem) – tylko w dniu odbioru odwiedziny czyli 19 LIPCA 2025 roku
- dzieciaki nie zabierają ze sobą sprzętu elektronicznego typu PSP, LAPTOPY, TABLETY, IPAD'Y i.t.p. – organizator nie ponosi odpowiedzialności za sprzęt elektroniczny i zostanie on zdeponowany na cały czas trwania obozu szkoleniowego i oddany w ostatni dzień
- proszę o przygotowanie stosownych upoważnień i kartki informacyjnej ze szczegółowym rozpisaniem leków które córka/syn będzie przyjmować podczas trwania obozu szkoleniowego,
- **BARDZO WAŻNE!!!** proszę o bardzo dokładne przeanalizowanie a następnie spakowanie najpotrzebniejszych rzeczy na wyjazd aby bagaże były rozmiaru małego lub ewentualnie średniego (chodzi o walizki) naprawdę proszę unikać BIG walizek!!!
- **Organizator zapewnia bezpłatnie wodę niegazowaną lub wodę niegazowaną z sokiem np. malinowym w ilościach zabezpieczających zapotrzebowanie każdego uczestnika/czki w trakcie trwania całego turnusu.**

DO POCZYTANIA POMOCNE I WAŻNE INFORMACJE !!!

Kontakt Rodziców z uczestnikami - Zalecamy Rodzicom, aby jak najrzadziej kontaktowali się z uczestnikami w czasie obozu (przesłanki praktyczne wskazują, że raz na dwa dni kontakt jest zupełnie wystarczający). Brak kontaktu z rodzicami szczególnie dobrze służy młodszym i tym, którzy po raz pierwszy będą jechali na wakacje bez rodziców. Częsty kontakt telefoniczny z Rodzicami (zwłaszcza na początku pobytu) wpływa bardzo niekorzystnie na funkcjonowanie uczestników na miejscu. Czasami oczekiwanie na rozmowę z rodzicem jest jedyną rzeczą, na której koncentruje się uczestnik. Utrudnia to aktywny udział w zajęciach i uniemożliwia życie się z grupą. Na wyjeździe zawiązują się nowe przyjaźnie. Do tego potrzebna jest jednak integracja z grupą nowych znajomych. Koncentrowanie się na kontakcie z rodzicami taki proces utrudnia i pozbawia uczestnika możliwości pełnego wykorzystania tej możliwości. Dodatkowo możliwość częstego rozmawiania z rodzicami przez jednych uczestników budzi duże emocje u tych, którzy takiej możliwości nie mają. Z tych wszystkich powodów proponujemy ograniczyć kontakt z uczestnikami do niezbędnego minimum. Uczulamy na treść rozmów telefonicznych z uczestnikami na początku obozu. Czasami uczestnicy mają problemy z zaaklimatyzowaniem się w nowym otoczeniu. Starają się wtedy zrobić wszystko, żeby wrócić do domu. W rozmowach z Rodzicami twierdzą, że trafili na fatalny obóz: inni uczestnicy są beznadziejni, kadra jest okropna, jedzenie niedobre i generalnie - "jak po mnie nie przyjedziesz, to stąd ucieknę". Treści takich rozmów proszę PILNIE konsultować z kierownikiem. Zwykle sytuacja po krótkim czasie zmienia się o 360 stopni.

Tęsknota za domem

Tęsknota za domem, za rodzicami jest czymś zupełnie normalnym i w większości wypadków - nieuniknionym. Postaramy się tak zorganizować życie na obozie, żeby chwil na rozmyślanie o domu, rodzicach, dziadkach, zwierzętach było jak najmniej. Będziemy wyczuleni na emocje zwłaszcza młodszych uczestników obozu. W poradeniu sobie z tęsknotą za domem przeszkadza częsty kontakt telefoniczny z rodzicami. Pomaga natomiast rozmowa o tym przed obozem, uczulenie na to, że mogą być słabsze okresy (zwłaszcza na początku obozu) i zapewnienie o rodzicielskiej miłości, zaufaniu i trosce. Zdecydowanie odradzam umowę "jak będzie źle, to po ciebie przyjadę", bo jest to gwarancja, że będzie źle.